

# **KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF M. BAHRI GHAZALI**

## **Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**Oleh:**

**RIRIN SETIAWATI**  
**NPM. 1641040180**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**  
**RADEN INTAN LAMPUNG**  
**1442 H / 2020 M**

# **KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF M. BAHRI GHAZALI**

## **Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**  
**RADEN INTAN LAMPUNG**  
**1442 H / 2020 M**

## ABSTRAK

Kesehatan mental telah lama menjadi pusat perhatian umat manusia, bahkan orang awam sudah melakukan usaha-usaha penanganannya sejalan dengan kemampuan mereka. Dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya kita sering mendengar hal yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti gelisah, goncangan emosi, bahkan stress. Hal tersebut sangat berkaitan dengan kesehatan mental seseorang bahkan jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut dapat menyebabkan gangguan mental bahkan penyakit mental.

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali menuangkan pemikirannya mengenai kesehatan mental dalam buku Kesehatan mental karya Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA. Hasil karya beliau yakni buku Kesehatan Mental I dan II memuat materi yang sangat menarik untuk dibaca dan dibedah bagi khalayak umum maupun pelajar.

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Sumber data dalam penelitian ini berasal dari sumber primer yakni berasal buku pengarang dan wawancara langsung dengan pengarang serta sumber sekunder yakni sumber yang berkaitan dengan judul. Sedangkan metode analisis dalam penelitian ini yakni metode analisa kualitatif dengan pendekatan *Content Analysis*.

Berdasarkan penelitian ini, penulis memperoleh hasil yang pertama; mempelajari kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan. Seseorang yang menjaga kesehatan mental dalam hidupnya, akan terhindar dari gejala-gejala gangguan maupun penyakit mental sehingga individu tersebut dapat mengembangkan potensi dan mengarah pada pemikiran dan perilaku yang positif. Kedua, Kesehatan mental dan Agama memiliki kesamaan pada letaknya, yakni di hati setiap manusia. Dengan kesamaan letak tersebut, dapat dipastikan bahwa kesehatan mental dan agama saling mempengaruhi.. Terakhir, Keterkaitan Kesehatan Mental dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Kesehatan mental merupakan masalah psikologi yang berkaitan dengan jiwa manusia sedangkan Bimbingan dan Konseling Islam merupakan bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk mengatasi masalah. Dengan demikian, Kesehatan Mental dan BKI sangat berkaitan karena dengan adanya BKI masalah yang sedang dihadapi individu akan diberikan solusinya, dan solusi yang diberikan oleh konselor akan sangat lekat dengan agama Islam sebagai agama keselamatan di dunia maupun akhirat.

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ririn Setiawati

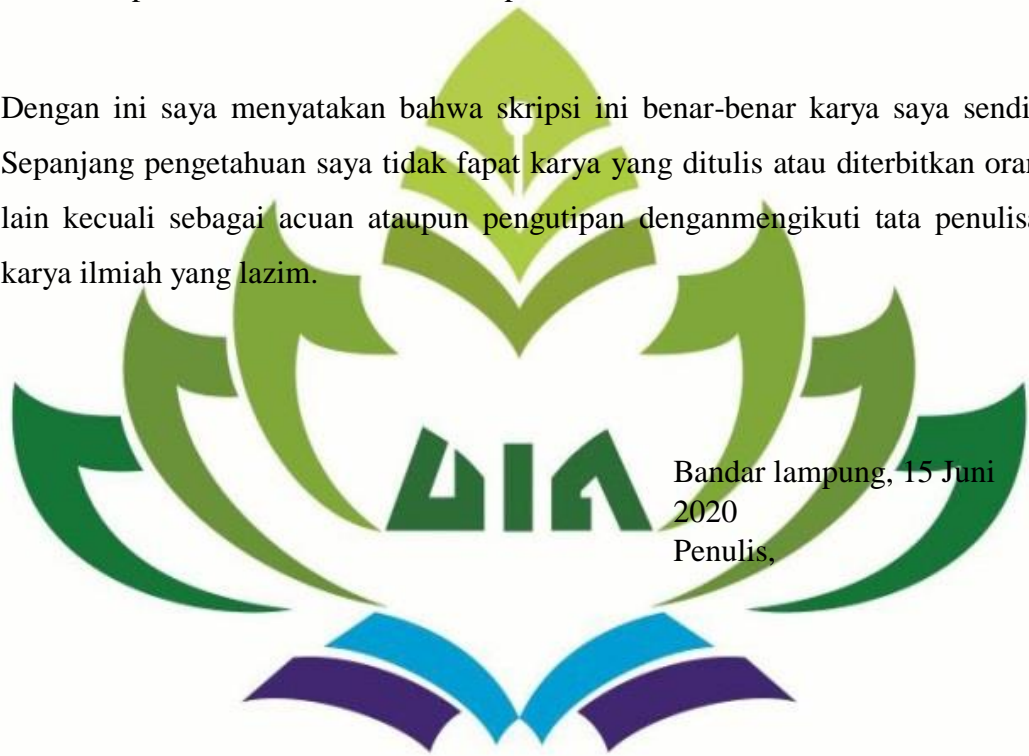
Nmp : 164104180

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Judul Skripsi : Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak fapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan ataupun pengutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.



Ririn Setiawati  
NPM.1641040180





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol Endro Suratmin, Sukarama Bandar Lampung Telp (0721) 704030

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF M. BAHRI GHAZALI**

**Nama : RIRIN SETIAWATI**

**NPM : 1641040180**

**Jurusan : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)**

**Fakultas : DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosah  
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

**Bandar Lampung, 22 Juni 2020**

**Pembimbing, I**

**Pembimbing, II**

**Prof. Dr. H. MA Achlami, HS, MA**

**Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd**

**NIP.196511011995031001**

**NIP.196909151994032002**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Mubasit, S.Ag. MM**

**NIP.197311141998031002**





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 704030

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali”** disusun oleh **Ririn Setiawati, NPM. 164104180**, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Jum'at, 19 Juni 2010**

**TIM DEWAN PENGUJI:**

**KETUA SIDANG** : Mubasit, S.AG, M.M

**SEKRETARIS** : Umi Aisyah, M.Pd.I

**PENGUJI I** : Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I

**PENGUJI II** : Prof. Dr. H. MA Achlami HS, MA

**PENGUJI PENDAMPING** : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



**Khomsahrial Romli, M.Si**  
IP.196104091990031002



## MOTTO

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿٩﴾

Artinya: “Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”  
(QS. Asy-Syams 9-10)



## PERSEMBAHAN

Dengan segala limpahan ucapan syukur Alhamdulillah skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, sebagai bentuk rasa syukur atas ilmu yang telah saya dapatkan.
2. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Toipi Cholil dan Ibu Misari yang senantiasa menyayangi, mendidik, membimbingku tanpa ada kata lelah, mengajarku makna kehidupan, memperjuangkan hak dan kebahagiaanku tanpa mengenal putus asa. Kepada mereka yang telah menjadi penyemangat utamaku dalam menyelesaikan setiap rangkaian proses perjuangan dalam hidup, terutama dalam menyelesaikan skripsi ini. Jazakumullahu bi ahsanil jaza' untuk kedua orang tuaku, semoga Allah senantiasa memuliakan kalian baik di dunia maupun di akhirat kelak.
3. Kepada kakak tertuaku tercinta Yamin Ahmad beserta kakak ipar Eska Ayu Wardani dan kakak keduaku Khusnul Hidayat yang telah memberi dukungan dan doa kepada adiknya.
4. Adik-adikku Wendi Saputra, Novi Yadi dan Liyana yang menjadi motivasi dalam keberhasilan studiku.
5. Kepada Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA selaku dosen, guru besar, dan narasumber penelitian yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Prof. Dr. H. MA Achlami HS, MA dan Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selalu Dosen Pembimbing yang telah membimbing saya sejak awal hingga terselesaikannya skripsi ini.



7. Penyemangatku sahabat-sahabatku yang selalu menemani aku dikala susah maupun senang.
8. Teman-teman seperjuanganku di Jurusan BKI, PMI, KPI, MD angkatan 2016 terkhusus keluarga BKI bersama kalianlah saya banyak belajar apa arti kebersamaan.
9. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah banyak mendidik dan menjadi tempatku menuntut Ilmu.



## **RIWAYAT HIDUP**

RIRIN SETIAWATI dilahirkan di Liwa-Balik Bukit, Pada tanggal 07 Mei 1998 sebagai anak ke-3 dari enam bersaudara dari pasangan Bapak Toipi Cholil dan Ibu Misari. Adapun jenjang formal yang penulis jalani yakni sebagai berikut:

1. Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Way Mengaku, Kota Liwa, Lampung Barat, tamat pada tahun 2010
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Liwa, Lampung Barat, tamat pada tahun 2013
3. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Liwa, Lampung Barat, tamat pada tahun 2016

Selanjutnya pada tahun 2016, Penulis melanjutkan pendidikan pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Selama menjadi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, penulis pernah mengikuti matakuliah Kesehatan Mental.





## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur selalu terucap atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT kepada kita, yaitu berupa nikmat iman, islam dan ihsan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang sangat kita harapkan syafaatnya di hari akhir kelak. Skripsi ini dengan judul: **“KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF M. BAHRI GHAZALI”**.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karenanya kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari semua pihak sangat diharapkan oleh penulis. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si, selaku dekan fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Prof. Dr. H. MA Achlami, HS, MA selaku pembimbing I penulis yang telah menyediakan waktu dan memberikan masukan, saran, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku pembimbing II telah banyak membantu penulis dan memberikan motivasi demi lancarnya penulisan skripsi ini.
4. Bapak Mubasit, S.Ag, MM selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

5. Bapak Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA selaku pengarang buku dan narasumber dalam skripsi ini yang telah banyak meluangkan waktunya, memberi motivasi dan membantu penulis dengan segala informasinya.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan para karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan Ilmu yang bermanfaat kepada penulis hingga dapat menyelesaikan studi.
7. Bapak Toipi Cholil dan Ibu Misari serta saudara-saudari kandung penulis yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga usaha dan jasa baik dari Bapak, Ibu, dan Saudara/I sekalian menjadi amal, ibadah kepada Allah SWT dan mudah-mudahan Allah SWT akan membalasnya berlipat, *Amin Ya Robbal 'alamin...*

Bandar Lampung, 19 Juni 2020

Ririn Setiwati



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING. ....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	4
C. Latar Belakang Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
G. Metodologi Penelitian.....	9
 <b>BAB II. KESEHATAN MENTAL</b>	
A. Pengertian Kesehatan Mental .....	12
1. Pengertian Kesehatan .....	12
2. Pengertian Mental.....	13
3. Pengertian Kesehatan Mental .....	14
B. Tujuan Kesehatan Mental .....	16
C. Ruang Lingkup Kesehatan Mental .....	18
D. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental.....	19
E. Fungsi Kesehatan Mental .....	21
F. Sasaran Kesehatan Mental .....	24
G. Tinjauan Pustaka.....	24

### **BAB III. PEMIKIRAN M. BAHRI GHAZALI TENTANG KESEHATAN MENTAL**

<b>A. Biografi M. Bahri Ghazali .....</b>	<b>27</b>
1. Riwayat Hidup .....	27
2. Riwayat Pendidikan .....	28
3. Riwayat Karir (Pekerjaan) .....	28
4. Karya-karya M. Bahri Ghazali .....	29
5. Kegiatan yang pernah di ikuti .....	31
<b>B. Pemikiran M. Bahri Ghazali Tentang Kesehatan Mental .....</b>	<b>31</b>
1. Urgensi Kesehatan Mental dalam Kehidupan .....	31
2. Relevansi antara Kesehatan Mental dan Agama .....	43
3. Keterkaitan Kesehatan Mental dengan Bimbingan dan Konseling Islam .....	66

### **BAB IV. ANALISIS KONSEP PEMIKIRAN M. BAHRI GHAZALI MENGENAI KESEHATAN MENTAL**

<b>A. Urgensi Kesehatan Mental dalam Kehidupan .....</b>	<b>72</b>
<b>B. Relevansi antara Kesehatan Mental dan Agama .....</b>	<b>74</b>
<b>C. Keterkaitan Kesehatan Mental dengan Bimbingan dan Konseling Islam .....</b>	<b>76</b>

### **BAB V. PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>78</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>89</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
-----------------------------	-----------



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami maksud judul skripsi ini, maka terlebih dahulu penulis akan memberikan penjelasan mengenai istilah-istilah dalam judul. Skripsi ini berjudul “Kesehatan Mental Perspektif M.Bahri Ghazali dengan penegasan sebagai berikut :

Sehat adalah baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Sedangkan kesehatan adalah keadaan (hal) sehat, kebaikan keadaan (badan dan sebagainya) yaitu jasmani dan jiwa. Jadi ketika seseorang dikatakan sehat, ia harus sehat secara jasmani (tubuh) dan sehat secara jiwa.<sup>1</sup>

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.<sup>2</sup> Batasan sehat ini kemudian dikemukakan oleh WHO bahwa yang dimaksud sehat, tidak hanya sehat secara jasmani saja tetapi juga kesehatan mental dan fisik yang bebas dari penyakit.<sup>3</sup>

Mental adalah hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.<sup>4</sup> Artinya mental adalah suatu hal yang tidak tampak atau terlihat langsung oleh mata, yang mana sangat

---

<sup>1</sup>Pengertian Kesehatan Menurut KBBI” (On-Line), Tersedia di: <https://Kbbi.Web.Id/Sehat>(04 November 2019).

<sup>2</sup>Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, Pasal 1 Ayat (1).

<sup>3</sup>Umar Fahmi, *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2013).

<sup>4</sup>Pengertian Mental Menurut KBBI” (On-Line) Tersedia di: <https://Kbbi.Web.Id/Mental> (04 November 2019).

berkaitan dengan batin dan watak manusia. Dengan demikian mental ialah hal-hal yang berkaitan dengan psycho atau kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Setiap perilaku dan ekspresi gerak-gerik individu merupakan dorongan dan cerminan dari kondisi (suasana) mental.<sup>5</sup>

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.<sup>6</sup>

Kesehatan mental menurut Undang-Undang nomor 3 tahun 1966 adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang, yang mana perkembangan tersebut harus selaras dengan keadaan-keadaan orang lain.<sup>7</sup>

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA lahir di Sapeken, Kabupaten Sumenep, Pulau Madura, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 23 November 1956. Meskipun beliau lahir di Madura, namun beliau adalah seorang keturunan Suku Bugis. Saat ini, beliau adalah seorang guru besar di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

---

<sup>5</sup> Pengertian Mental“ (On-Line) Tersedia di: [akamabbas.blogspot.com](http://akamabbas.blogspot.com) (05 November 2019).

<sup>6</sup>Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Dan Pemberdayaan Masyarakat” (On-Line), Tersedia di: <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> (04 November 2019).

<sup>7</sup> Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), h. 31.



Ketertarikan Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali terhadap ilmu kesehatan mental sudah ada sejak beliau menyelesaikan studi S2 dan S3 yang mana beliau dibawah bimbingan langsung Prof. Dr. Zakiah Daradjat. Sehingga setelah terbit berbagai buku karya Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, pada tahun 2016 terbitlah buku Kesehatan Mental jilid I dan pada tahun 2018 terbit buku Kesehatan Mental jilid II.

Buku kesehatan mental karya Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali ini sangat menarik untuk dijadikan referensi maupun rujukan dalam pembelajaran baik di bidang pendidikan maupun masyarakat. Buku Kesehatan Mental I dan II yang ditulis oleh Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali banyak mengacu dari buku Kesehatan Mental karya Prof. Dr. Zakiah Daradjat namun didalam buku tersebut banyak memiliki perbedaan prinsip, yang mana didalam buku Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali lebih mengedepankan nuansa-nuansa Islam. Nuansa-nuansa Islam yang penulis maksud yaitu setiap pembahasan yang pengarang tulis dibuku tersebut, menitikberatkan pada ajaran Islam.

Berdasarkan pemaparan uraian di atas yang dimaksud judul skripsi “Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali” adalah suatu penelitian kepustakaan yang dilakukan oleh penulis dalam upaya untuk mengetahui konsep-konsep pemikiran, uraian-urain mengenai ilmu kesehatan mental yang ada didalam buku kesehatan mental karya Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA.

## **B. Alasan Memilih Judul**

### **1. Alasan objektif**

- a. Kesehatan mental sangat menarik untuk diteliti dan penting dalam kehidupan baik di bidang pendidikan maupun masyarakat.
- b. Kesehatan mental yang dibahas dalam buku kesehatan mental karya Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali sangat layak untuk dikaji dan dijadikan sebagai bahan rujukan.

### **2. Alasan subjektif**

- a. Permasalahan Kesehatan Mental sangat relevan dengan jurusan penulis yakni Bimbingan dan Konseling Islam.
- b. Penelitian ini didukung dengan tersedianya sarana dan prasarana, literatur yang mendukung serta data-data yang menunjang sehingga penelitian ini dapat diselesaikan suai dengan waktu yang direncanakan.

## **C. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi fisik yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan mental yang baik. Sebagaimana dijelaskan dalam HR. Bukhori dan Muslim berikut :

الْأَوَّلَانِ فِي الْجَسَدِ مُضَغَّةٌ إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ  
الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: “Ingatlah bahwa didalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati”. (HR. Bukhori dan Muslim).<sup>8</sup>

Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi secara fisiknya.

Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku diseluruh dunia. Diperkirakan bahwa satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka. Menurut WHO Regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi.<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Hadist Mengenai Kalbu” (On-Line), Tersedia di: <https://rumaysho.com/3028-jika-hati-baik.html> (22 Januari 2020).

<sup>9</sup> Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya” (On-Line), Tersedia di <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm> (30 Januari 2020).



Menurut Kaplan dan Sadock, gangguan mental merupakan penyimpangan dari keadaan ideal suatu kesehatan mental.<sup>10</sup> Banyak hal yang dapat mengindikasikan bahwa seseorang mengalami gangguan mental misalnya stres, frustrasi dan lain sebagainya. Untuk mengatasinya, seseorang harus dapat menyesuaikan diri untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya.

Kebutuhan hidup manusia sangat beraneka ragam, baik dari aspek spiritual, emosional, maupun intelektual. Kebutuhan manusia dari aspek spiritual adalah mengisi jiwa atau hati dengan ajaran tentang nilai-nilai kebaikan dan ajaran yang berkaitan dengan agama.<sup>11</sup> Apabila hati kita diisi dengan nilai-nilai kebaikan dan ajaran agama, maka hidup kita akan selalu merasakan ketenangan sehingga kita tidak akan mengalami gangguan atau penyakit mental.

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalani hidup khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidup.

Ada pun ketertarikan penulis dalam mengambil judul kesehatan mental di sini adalah karena adanya faktor yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian ini, yaitu karena dilihat dari pengalaman, pengamatan

---

<sup>10</sup> Moeljono Notosoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan* (Malang: UMM Press, 2014), h. 42.

<sup>11</sup> Bahri Ghazali, *Filsafat Dakwah, Panduan Perkuliahan Efektif* (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2014), h. 55.

dan kepustakaan serta adanya objek material dan objek formal. Objek material adalah suatu pemikiran tokoh sedangkan objek formal ialah suatu pemikiran yang akan di uraikan oleh peneliti.

Kesehatan mental yang dibahas oleh Bapak Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali disini sangat luas, hal tersebut sangat berkaitan dengan kehidupan manusia terutama dengan agama. Dalam hal itu, kesehatan mental disini menjadi sangat menarik untuk dibahas. Selain itu didalam buku, Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali memaparkan mengenai kesehatan mental dan dikaitkan dengan cabang ilmu lain. Salah satu cabang yang dikaitkan yaitu Kesehatan Mental dan Bimbingan Konseling Islam. Sebagaimana dijelaskan dibuku tersebut, dijelaskan hwa dengan adanya Bimbingan dan Konseling Islam, dapat mengatasi permasalahan hidup yang berkaitan dengan Kesehatan Mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merasa tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih jauh lagi persoalan tersebut melalui sebuah penelitian dengan judul “Kesehatan Mental Perspektif M.Bahri Ghazali”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis merumuskan masalah yakni:

1. Bagaimana urgensi kesehatan mental dalam kehidupan menurut M. Bahri Ghazali?

2. Bagaimana relevansi antara kesehatan mental dan agama menurut M. Bahri Ghazali?
3. Bagaimana keterkaitan Kesehatan Mental dengan Bimbingan dan Konseling Islam menurut M. Bahri Ghazali?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui urgensi kesehatan mental dalam kehidupan menurut M. Bahri Ghazali.
2. Untuk mengetahui relevansi antara kesehatan mental dan agama menurut M. Bahri Ghazali.
3. Untuk mengetahui keterkaitan Kesehatan Mental dengan Bimbingan dan Konseling Islam menurut M. Bahri Ghazali.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yakni sebagai berikut:

1. Dapat memberikan sumbangan Ilmiah yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi bagi perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai kesehatan mental, terutama dalam mengkaji kasus-kasus yang berkaitan dengan kesehatan mental.
3. Dapat menambah wawasan baru bagi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam mengenai kesehatan mental.



## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan (*library research*) adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.<sup>12</sup> Studi pustaka merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam setiap penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya adalah mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis.<sup>13</sup> Sehingga pengambilan data dalam penelitian ini didasarkan atas sumber kepustakaan dan dikaji sesuai dengan informasi-informasi yang berkenaan dengan judul, yakni mengenai Kesehatan Mental.

### 2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu:

#### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya.<sup>14</sup> Dalam penelitian ini sumber data primernya, yaitu Kesehatan Mental I dan II buku Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA dan wawancara langsung dengan tokoh yang teliti.

<sup>12</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), h. 3.

<sup>13</sup> Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016), h. 33.

<sup>14</sup> Marzuki, *Metodelogi Research* (Yogyakarta: UII, 1991), h. 55.

### b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh melalui wawancara kepada pihak lain melalui objek dan subjek yang akan diteliti dan mempelajari dokumen-dokumen tentang subjek dan objek yang diteliti.<sup>15</sup> Sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu Kesehatan Mental Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental Moeljono dan Latipun, Konseling Kesehatan Mental Zainal Aqib, Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental Abdul Aziz El-Quussy dan masih banyak lagi.

### 3. Metode Analisis Data

Analisis adalah upaya sistematis untuk mempelajari pokok persoalan penelitian dengan memilah-milahkan atau menguraikan komponen informasi yang telah dikumpulkan ke dalam bagian-bagian atau unit-unit analisis.<sup>16</sup> Metode analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode analisa kualitatif dengan pendekatan *Content Analysis* (Analisis Isi), yaitu metode analisis yang integratif dan lebih secara konseptual untuk menemukan, mengidentifikasi, mengolah dan menganalisis dokumen untuk memahami makna, signifikansi dan relevansinya.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> *Ibid*, h. 56.

<sup>16</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia 2008), h. 70.

<sup>17</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer* (Jakarta: Rajawali Pers, 2001), h. 203.

Berdasarkan uraian diatas, dengan pendekatan *Content Analysis* penulis akan mengidentifikasi secara lebih mendalam makna yang terkandung dalam buku Kesehatan Mental karya Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali dan menguraikan informasi secara signifikan agar diperoleh pokok-pokok analisis yang dibutuhkan.





## BAB II

### KESEHATAN MENTAL

#### A. Pengertian Kesehatan Mental

##### 1. Pengertian Kesehatan

Kesehatan berasal dari kata sehat, sehat mengandung pengertian keadaan yang sempurna secara biopsikososial, lebih dari sekedar terbebas dari penyakit dan kecacatan. Sakit juga mengandung makna biopsikososial, yang meliputi konsep *disease* (berdimensi biologis), *illness* (berdimensi psikologis) dan *sick-ness* (berdimensi sosiologis). Faktor subjektif dan kultural turut menentukan konsep sehat dan sakit.<sup>18</sup>

Faham kesehatan dalam Undang-Undang No. 9 Tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan disebut bahwa “Kesehatan ialah yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental), dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan”.<sup>19</sup>

Definisi *World Health Organization* (WHO) perumusan Undang-Undang kita sebenarnya berasal dari definisi yang disusun oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menyatakan “*Health is a state of physical mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity*”.<sup>20</sup>

<sup>18</sup> Moeljono Notosoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan....*, h. 11.

<sup>19</sup> Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah....*, h. 30.

<sup>20</sup> *Ibid.*

Freund (1991) dengan mengutip *The International Dictionary of Medicine and Biology*, mendefinisikan kesehatan sebagai “Suatu kondisi yang dalam keadaan baik dari suatu organisme atau bagiannya, yang dicirikan oleh fungsi yang normal dan tidak adanya penyakit”.<sup>21</sup>

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa kesehatan adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seorang individu dimana secara fisik, mental, dan sosialnya dalam keadaan baik yakni terbebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan sehingga tubuhnya dapat menjalankan fungsinya secara normal.

## 2. Pengertian Mental

Kata “Mental” diambil dari bahasa Yunani, yang pengertiannya sama dengan *Psyche* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa, atau kejiwaan.<sup>22</sup> Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Mental adalah sesuatu yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.<sup>23</sup>

Selain itu kata mental diambil dari bahasa Latin yaitu dari kata *mens* atau *metis* yang memiliki arti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dengan demikian mental ialah hal-hal yang berkaitan dengan *psycho* atau kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Setiap

<sup>21</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), h. 14.

<sup>22</sup> Moeljono Notosoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan....*, h. 27.

<sup>23</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Pengertian Mental” (On-line), tersedia di: <https://kbbi.web.id/mental> (12 Januari 2020).

perilaku dan ekspresi gerak-gerik individu merupakan dorongan dan cerminan dari kondisi (suasana) mental.<sup>24</sup>

Berdasarkan pengertian mental tersebut penulis menyimpulkan bahwa mental adalah suatu hal yang berkaitan dengan bagian tubuh manusia yang tidak terlihat yaitu jiwa, psikis, atau roh yang mana hal tersebut sangat mempengaruhi gerak-gerik individu dalam mengambil sikap atau langkah.

### 3. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut *The World Federation for Mental Health* (WFMH) Tahun 1948, Kesehatan Mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal bagi individu secara fisik, intelektual, dan emosional sepanjang hal itu tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain.<sup>25</sup>

Menurut Undang-Undang tentang Kesehatan Mental Nomor 3 Tahun 1966, Kesehatan Mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang, yang mana perkembangan tersebut harus selaras dengan keadaan-keadaan orang lain.<sup>26</sup>

Menurut Karl Menninger, Kesehatan Mental adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap

---

<sup>24</sup>Kartini Kartono, Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 3.

<sup>25</sup>Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah....*, h. 30.

<sup>26</sup>*Ibid*, h. 31.



hidup yang bahagia.<sup>27</sup> Kemampuan menahan diri dapat diartikan bahwa seseorang mampu untuk tidak berperilaku diluar norma atau aturan yang ada. Menahan diri dari perbuatan yang buruk merupakan cerminan dari individu yang memiliki kesehatan mental yang baik.

Menurut Alexander Schneiders *mental hygiene* adalah suatu seni yang praktis dalam mengembangkan dan menggunakan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan kesehatan mental dan penyesuaian diri, serta pencegahan dari gangguan-gangguan psikologis.<sup>28</sup>

Menurut Isaac Ray *Mental hygiene* “*The art of preserving the mind against all incidents and influences calculated to deteriorate its qualities, impair its energies, or derange its movements*” (Seni memelihara akal atau fikiran dalam menghadapi semua peristiwa yang diperhitungkan dapat memperburuk kualitas dirinya, mengurangi energi, atau menghambat gerakannya/aktifitasnya).<sup>29</sup>

Menurut Frank, L.K, Kesehatan Mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang, dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.<sup>30</sup>

Berdasarkan pengertian kesehatan mental tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu konsisi/keadaan

<sup>27</sup> Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012), h. 11.

<sup>28</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), h. 10.

<sup>29</sup> *Ibid.*

<sup>30</sup> Moeljono Notosoedirdjo, Latipun. *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapannya....*, h.25-26.

dimana individu dapat mengembangkan diri secara optimal baik secara intelektual, emosional maupun spiritual sehingga ia mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi segala tantangan hidup dan terhindar dari perilaku buruk yang bisa menurunkan kualitas hidup.

## B. Tujuan Kesehatan Mental

Berikut tujuan kesehatan mental yaitu :<sup>31</sup>

1. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental yang sehat.
2. Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
3. Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
4. Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

Berdasarkan beberapa tujuan kesehatan mental tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki tujuan yang sangat luar biasa dalam membantu manusia dalam mengurangi terjadinya penyakit mental baik dalam hal mencegah ataupun mengobati seseorang yang terkena gangguan mental. Dalam hal ini kita semua dapat melihat bahwa keberadaan ilmu kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan saat ini.

---

<sup>31</sup> Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* (Jakarta: Rinekan Cipta, 2018), h. 2.

Berikut tujuan mempelajari kesehatan mental, yaitu :<sup>32</sup>

1. Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya.
2. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental.
3. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat.
4. Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat.
5. Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat.

Mempelajari kesehatan mental sangat penting, baik untuk seorang konselor, mahasiswa, masyarakat umum, maupun semua kalangan individu yang ada di dunia ini. Upaya pencegahan ataupun pengobatan sebagaimana disampaikan diatas, merupakan langkah penting yang harus kita lakukan untuk menangani kesehatan mental, karena siapapun itu pasti pernah mengalami ciri-ciri gangguan mental baik ringan ataupun berat sehingga ketika mengalami hal tersebut dapat mengambil langkah yang dapat memperbaiki dan tidak akan pernah mengalami penyakit mental.

### C. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Kalangan ahli-ahli kesehatan mental (*mental hygienist*) memberikan batasan bahwa ruang lingkup kesehatan mental itu adalah (1) pemeliharaan

---

<sup>32</sup> Moeljono Notoesodirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan....*, h. 16.

dan promosi kesehatan mental individu dan masyarakat, dan (2) prevensi dan perawatan terhadap penyakit dan kerusakan mental. Secara garis besar ruang lingkup kerja kesehatan mental itu mencakup hal-hal berikut :<sup>33</sup>

1. Promosi kesehatan mental, yaitu usaha-usaha peningkatan kesehatan mental. Usaha ini dilakukan berangkat dari pandangan bahwa kesehatan mental bersifat kualitatif dan kontinum dan dapat ditingkatkan sampai batas optimal.
2. Prevensi primer, adalah usaha kesehatan mental untuk mencegah timbulnya gangguan dan sakit mental. Usaha ini dilakukan sebagai proteksi terhadap kesehatan mental masyarakat agar gangguan dan sakit mental itu tidak terjadi.
3. Prevensi sekunder, adalah usaha kesehatan mental menemukan kasus dini (*early case ditection*) dan penyembuhan secara tepat (*prompt treatment*) terhadap gangguan dan sakit mental. Usaha ini dilakukan untuk mengurangi durasi gangguan dan mencegah jangan sampai terjadi cacat pada seseorang atau masyarakat.
4. Prevensi tersier, merupakan usaha rehabilitasi awal yang dapat dilakukan terhadap orang yang mengalami gangguan dan kesehatan mental. Usaha ini dilakukan untuk mencegah diasabilitas atau ketidakmampuan jangan sampai mengalami kecacatan yaitu kecacatan menetap.

Atas dasar ini maka ruang lingkup mempelajari kesehatan mental tidak saja berhubungan dengan perawatan kesehatan individual (*individual*

---

<sup>33</sup>*Ibid*, h. 21-22.



*health care*) tetapi juga pelayanan kesehatan masyarakat (*community health care*) dan justru pelayanan kesehatan masyarakat ini menjadi fokus utama dalam kesehatan mental.


#### D. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip *mental hygiene* didasarkan pada beberapa kategori yaitu sebagai berikut :<sup>34</sup>

1. Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia, meliputi :
  - a. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan atau bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
  - b. Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional dan social.
  - c. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
  - d. Dalam pencapaian dan khususnya memelihara kesehatan dan penyesuaian mental, memperluas pengetahuan tentang diri sendiri merupakan suatu keharusan.
  - e. Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, yang meliputi : penerimaan diri dan usaha yang realistik terhadap status atau harga dirinya sendiri.

---

<sup>34</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologis dan Agama*...., h. 16-19.

- 
- f. Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus memperjuangkan untuk peningkatan diri dan realisasi diri jika kesehatan dan penyesuaian mental hendak dicapai.
  - g. Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan terus-menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral yang tertinggi, yaitu : hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
  - h. Mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada penanaman dan perkembangan kebiasaan yang baik.
  - i. Stabilitas dan penyesuaian mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas untuk mengubah meliputi mengubah situasi dan mengubah kepribadian.
  - j. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan yang terus-menerus untuk kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku.
  - k. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental dan kegagalan dan ketegangan yang ditimbulkannya.
2. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya, meliputi :
- a. Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam kehidupan keluarga.

- b. Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja.
  - c. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistik yaitu menerima realita tanpa distorsi dan obyektif.
3. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan, meliputi :
- a. Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar daripada dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
  - b. Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

#### E. Fungsi Kesehatan Mental

Mengenai fungsi *mental hygiene* bagi kehidupan manusia, dalam pengertian tersebut terungkap bahwa *mental hygiene* itu memiliki fungsi pemeliharaan (*preservation*), pencegahan (*prevention*), dan pengembangan (*developmental*) atau peningkatan (*improvement*) kondisi mental agar tercapai mental yang sehat. Dengan demikian, *mental hygiene* berfungsi untuk memelihara dan mengembangkan mental yang sehat dan mencegah terjadinya *mental illness* (mental yang sakit).<sup>35</sup>

Selain itu kesehatan mental juga merujuk pada AL-Quran Surat Yunus Ayat 57:

---

<sup>35</sup>*Ibid*, h. 19.

وَمَا كَانَ هَذَا الْقُرْآنُ أَنْ يُفْتَرَىٰ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ  
وَتَفْصِيلَ الْكِتَابِ لَا رَيْبَ فِيهِ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

(QS. Yunus ayat 57)

Berdasarkan ayat tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa Allah telah menurunkan Al-Quran sebagai penyembuh dari penyakit-penyakit yang berada dalam dada manusia. Penyakit dalam dada yang dimaksud tersebut adalah hati atau kalbu manusia. Sehingga dalam hal ini, apa yang dimaksud dalam ayat tersebut sangat berkaitan dengan kesehatan mental. Sebagaimana fungsi kesehatan mental yakni preventif dan kuratif, tentu saja hal tersebut telah tercantum didalam Al-Quran dan kita selayaknya hamba Allah SWT dapat mengikuti apa yang diperintahkan.

Schneiders menyebutkan bahwa *mental hygiene* mempunyai tiga fungsi, yakni preventif, amelioratif, dan suportif.<sup>36</sup>

#### 1. Preventif (pencegahan)

Definisi di atas menunjukkan bahwa *mental hygiene* berupaya untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental (*mental disorder*) dan penyesuaian diri (*self adjustment*). Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang menjamin mental yang sehat, seperti halnya *physical*

---

<sup>36</sup>*Ibid*, h. 19-21.



*hygiene* memelihara fisik yang sehat. Istirahat yang memadai merupakan cara untuk memelihara fisik yang sehat, sementara pemuasan kebutuhan psikologis (seperti memperoleh kasih sayang dan rasa aman) secara nyaman merupakan prinsip yang mendasar dalam memelihara mental yang sehat.

## 2. Amelioratif (perbaikan)

Fungsi amelioratif ini merupakan upaya untuk memperbaiki kepribadian dan meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri, sehingga gejala-gejala perilaku dan mekanisme pertahanan diri dapat dikendalikan.

## 3. Suportif (pengembangan)

Fungsi ini merupakan upaya untuk mengembangkan mental yang sehat atau kepribadian, sehingga seseorang mampu menghindari kesulitan-kesulitan psikologis yang mungkin dialaminya. Dalam menerapkan fungsi ini dapat dimulai dengan mengidentifikasi potensi yang dimiliki individu, dan kemudian merancang program yang tepat untuk mengembangkan potensi tersebut. Contoh implementasi fungsi ini adalah program pengembangan kesadaran agama, konsep diri yang positif, rasa percaya diri, kompetensi intra dan interpersonal.

## F. Sasaran dalam Kesehatan Mental

Masyarakat adalah sasaran utama dalam kesehatan mental. Dilihat dari aspek kesehatannya, masyarakat yang menjadi sasaran dalam kesehatan

mental ini dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tingkatan, sebagai berikut:<sup>37</sup>

1. Masyarakat umum, masyarakat yang sehat dan yang tidak berada dalam resiko sakit. Masyarakat kelompok ini berada dalam berbagai variasi ciri-ciri demografis: usia, jenis kelamin, ras, status sosial dan ekonomi, dan sebagainya.
2. Masyarakat dalam kelompok resiko sakit, yaitu masyarakat yang berada dalam situasi atau lingkungan yang kemungkinan mengalami relative tinggi. Kelompok masyarakat dalam resiko ini dapat dikelompokkan atas lingkungan ekologis, status demografis, atau faktor psikologis.
3. Kelompok masyarakat yang mengalami gangguan, yaitu kelompok masyarakat yang sedang terganggu kesehatan mentalnya.
4. Kelompok masyarakat yang mengalami kecacatan atau hendaya, agar mereka dapat berfungsi secara normal dalam masyarakat.

#### **G. Tinjauan Pustaka**

Untuk menghindari plagiarism dalam suatu hal yang akan diteliti berdasarkan fakta dan bukti yang ada tentang penelitian yang berjudul “Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali” dari beberapa penelitian-penelitian mengungkap tentang Kesehatan Mental, ditemukan beberapa penelitian seperti diantaranya:

---

<sup>37</sup> Moeljono Notosoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan....*, h. 16-17.

Skripsi yang disusun oleh Susilawati Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2017 “Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat”. Judul tersebut memiliki kesamaan dibagian Subyek Penelitian yaitu mengenai Kesehatan Mental, namun memiliki obyek penelitian yang berbeda yaitu dari segi Pengarang Buku.

Skripsi yang disusun oleh Yatim Pujiati Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada tahun 2018 “Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat”. Skripsi ini sedikit menyinggung mengenai Kesehatan Mental namun sangat jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan penulis. Perbedaan tersebut sangat jelas terletak di subyek dan obyeknya, subyek penelitian tersebut mengenai Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental dan Obyeknya mengenai Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat.

Skripsi yang disusun oleh Moh. Nur Ichwan jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2014 “Menangis Sebagai Metode Dalam Kesehatan Mental (Studi Kasus pada Tiga Orang Dewasa di Watulawang, Kebumen)”. Skripsi ini menyinggung mengenai kesehatan mental, namun sangat berbeda dengan skripsi yang ditulis dalam skripsi ini. Perbedaan yang sangat signifikan terlihat dari judul, yakni judul tersebut menggunakan metode studu kasus. Selain itu, obyek yang diteliti juga sangat berbeda meskipun memiliki kesamaan mengenai Kesehatan Mental.

Selain itu masih banyak penelitian-penelitian yang lain mengenai Kesehatan Mental, namun penelitian tersebut hingga kita belum ada yang meneliti mengenai Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali. Berdasarkan hal tersebut, penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil pencarian penulis, persamaan mengenai judul penelitian berada di subyek penelittian, namun obyek penelitian belum ada penelitian yang dilakukan.





## DAFTAR PUSTAKA

- Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- El-Quussey, Abdul Azis, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental Jilid I*, diterjemahkan oleh Zakiah Daradjat, Jakarta: NV Bulan Bintang, 1986.
- Jalaludin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010.
- Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012.
- Kartini Kartono, Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Fairuzul Mumtaz, *Kupas Tuntas Metode Penelitian, Mengawal Anda dari Konsep, Praktik, Hingga Teknis Penulisan*, Yogyakarta: Pustaka Diantara, 2017.
- M. Bahri Ghazali, *Filsafat Dakwah, Panduan Perkuliahan Efektif*, Bandar Lampung: Harakindo Publising, 2014.
- , *Kesehatan Mental I*, Bandar Lampung: Harakindo Publising, 2016.
- , *Kesehatan Mental II*, Bandar Lampung: Harakindo Publising, 2018.
- Marzuki, *Metodelogi Research*, Yogyakarta: UII, 1991.
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.
- Moeljono Notosoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, 2014.
- Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007.
- Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* Jakarta: Rinekan Cipta, 2018.
- Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016.

Susilawati, “Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat”. *Skripsi Program Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, Bandar Lampung 2017.

Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.

Umar Fahmi, *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*, Jakarta : Rajawali Pers, 2013.

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, Pasal 1 Ayat (1).

Yatim Pujiati, “Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat”. *Skripsi Program Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, Bandar Lampung 2018.

Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, Bandung: CV Yrama Widya, 2015.

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gita Karya, 2016.

-----, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: NV Sapdodadi, 1982.

Sumber Online:

Hadist Mengenai Kalbu” (On-Line), Tersedia Di: <https://rumaysho.com/3028-jika-hati-baik.html> (22 Januari 2020)

Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Pengertian Mental” (On-line), tersedia di: <https://kbbi.web.id/mental> (12 Januari 2020)

Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi dan Pemberdayaan Masyarakat” (On-Line), Tersedia di: <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> (04 November 2019)

Menangis Sebagai Metode Dalam Kesehatan Mental (Studi Kasus pada Tiga Orang Dewasa di Watulawang, Kebumen), (Online) Tersedia di: <http://digilib.uinsuka.ac.id/11644/1/BAB%20I%2C%20IV%2C%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

Pengertian Mental Menurut KBBI” (On-Line) Tersedia Di: <https://Kbbi.Web.Id/Mental> (04 November 2019)

Pengertian Kesehatan Menurut KBBI” (On-Line), Tersedia Di: <https://Kbbi.Web.Id/Sehat> (04 November 2019).